

ฝ่ายอาหาร G&C. (2564, กรกฎาคม), Vdgan กินอะไรได้บ้าง : Gourmet & Cuisine. (252) : 56

คนที่เป็นมังสวิรัตินจะไม่กินเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่จะกินไข่ นม เนย ชีส เป็นต้น เพื่อเป็นแหล่งโปรตีน แต่ชาววีแกนนอกจากไม่กินเนื้อสัตว์แล้ว ยังกินทั้งนม ไข่ และรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่เป็ยดเป็ยน เช่น น้ผึ้ง เพราะต้องตีรังผึ้งหรือรวมควัน

แหล่งโปรตีนและวิตามินต่าง ๆ ของชาววีแกนจึงได้โปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเปลือกแข็งต่าง ๆ สาหร่าย นมอัลมอนด์ น้้ำมันมะพร้าว และสามารถกินเครื่องปรุงที่ไม่เป็ยดเป็ยนสัตว์ได้ เช่น ซีอิ้ว มิโอะ ซอสมะเขือเทศ เนยถั่ว เป็นต้น

**แกงกะหรี่ผัก Plant-Based Meat** เมนูนี้เป็นแกงกะหรี่ญี่ปุ่นที่ทุกคนคุ้นเคยกันอยู่แล้ว เพราะส่วนผสมของเครื่องแกงนั้นมีผงกะหรี่ ซึ่งมีเครื่องเทศหลากหลายชนิด สูตรของญี่ปุ่นนั้นใส่แอปเปิ้ลที่ช่วยให้มีกลิ่นหอม อยู่ในเครื่องแกงสำเร็จรูปนี้แล้ว ส่วนผสมใช้ผักเป็นหลัก เช่น กระเจี๊ยบ มะเขือม่วง หอมหัวใหญ่ และใช้ Plant-Based Meat หรือเนื้อจากพืช แทนเนื้อหมูที่ซุกเกร็ดขนมปังทอดหรือทงคัตสึ

**Plant-Based Meat** เป็นเนื้อจากพืชในรูปแบบใหม่ที่มีเนื้อสัมผัส สี สันรสชาติเหมือนเนื้อจริงมาก ส่วนผสมใช้โปรตีนจากพืชหลายชนิดผสมกัน เช่น ถั่วพี ถั่วเหลือง ข้าวสาลี มันฝรั่ง นำมาผ่านกระบวนการผลิตที่ทำให้เหมือนเนื้อจริง และเป็นที่น่าสนใจของคนทั่วโลก โดยเฉพาะคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ รักสุขภาพ และรักษ์สิ่งแวดล้อมพร้อม ๆ กัน

แกงกะหรี่ผักเมนูนี้จึงน่าจะเป็นทางเลือกของคนที่ยากกินเนื้อสัตว์หรือวีแกนได้อย่างน่าสนใจ

